


Programma di gennaio 2025

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

I Centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti di accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte.

 Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Accoglienza con caffè in compagnia e lettura del giornale 9.00-10.00 (A. Vara, V. Briccola, M. Lugbunari, C. Cassaniti-Galli)					Cuciniamo insieme! 10.30-13.30 (A. Vara / V. Briccola / C. Cassaniti-Galli / E. Ferretti)
	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (C. Cassaniti- Galli)	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (V. Briccola)	Danza orientale 10.15-11.45 (S. Regli)	Canti popolari 10.15-11.45 (V. Briccola)	
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)					
Pranzo in compagnia Tutti i giorni dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.- / Sabato: CHF 16.-						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegni creativi 14.15-15.45 (V. Briccola)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (C. Cassaniti-Galli)	Eventi speciali	Laboratorio creativo 14.15-15.45 (A. Vara)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)				

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29 – 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 745 84 82 – cda.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di gennaio 2025

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

**Abbiamo una bella novità!
Siamo raggiungibili anche tramite
WhatsApp!**

Se desiderate ricevere il nostro programma mensile, volete iscrivervi ai corsi o ricevere qualsiasi informazione **scriveteci allo 078 233 89 15**

Lunedì 13 gennaio

**Evento in Gambarogno:
presentazione dei servizi di Pro
Senectute**

Dalle 14.30 in poi
Continuano gli appuntamenti organizzati in Gambarogno, alla Sala comunale di Magadino. Presentiamo i Servizi offerti sul territorio da Pro Senectute.

Segue merenda sana.

Costo: CHF 5.-

(A. Vara, Atte Gambarogno, Comune di Gambarogno)

Martedì 14 e 28 gennaio

Incontro con l'assistente sociale

Dalle 14.00 in poi
Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS
Con *Cristiana Bonatti*, assistente sociale di Pro Senectute.

È preferibile annunciarsi entro il 30 dicembre / 20 gennaio per assicurarsi un momento individuale.

Giovedì 9 e 23 gennaio

Riprendiamo i nostri Walking Day!

Dalle 10.00 in poi

Partiamo dal Centro per scoprire nuovi sentieri:

– **9 gennaio**
Bolle di Magadino
versante Gambarogno

– **23 gennaio**
Cardada-Cimetta-Stallone

Maggiori informazioni sulle locandine specifiche.

Martedì 21 gennaio

Strapizzami e attività al pomeriggio

Pizzata al ristorante Borengo di Minusio. Al pomeriggio... passeggiata sulla «stradina rossa» sul lungolago e rientro al Centro diurno.

Costo: CHF 15.- per il pranzo

È richiesta l'iscrizione entro il martedì 12.01.2024

(A. Vara, V. Briccola)

Lunedì 27 gennaio

Caffè narrativo

Dalle 14.15

Raggiungiamo insieme la Portineria di Quartiere «Cine...Ma» di Gordola e passiamo il pomeriggio insieme, facendo due chiacchiere e stando un po' in compagnia.

Per questo evento, tema:

«la Solitudine»

Merenda offerta.

Evento gratuito

(A. Vara, M. Ferrari, O. Togni)

Giovedì 30 gennaio

Tè danzante

Dalle 14.30 in poi

Tè danzante revival anni '60, tra musica e balli di coppia.

Con *Gigi Lecci*

Seguirà merenda offerta dal Centro diurno

(G. Lecci, V. Briccola)

Venerdì 31 gennaio

Gioco della Tombola

Dalle 14.30 in poi

Continuano i nostri giri di tombola.

Tre giri, ciascuno con 3 quintine e 3 tombole! Possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo cartelle: CHF 5.-

(A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti-Galli)

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29 – 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 745 84 82 – cda.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch